

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДОСУГОВО-ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПРАКТИК

Smotrytskyi A.V. Psychotherapeutic possibilities of leisure and dance practices / A.V. Smotrytskyi // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 29. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 647–658.

А.В. Смотрицкий. Психотерапевтичні можливості дозвільно-танцювальних практик. У статті дозвільно-танцювальні практики соціальних парних танців розглянуто нами в якості методу психотерапії. Дано визначення феноменам соціальних парних танців, дозвільно-танцювальних практик і танго-терапії.

Досліджено актуальність використання дозвільно-танцювальних практик в якості засобу профілактики депресії і терапії різних психічних і соматичних захворювань. Запропоновано застосовувати дозвільно-танцювальні практики в якості засобу лікування депресії в рамках методу інтерперсональної (міжособистісної) психотерапії. Виділено компоненти психотерапевтичної сутності соціальних парних танців. Алогрумінг визначений в якості одного з провідних факторів зняття стресу та формування довіри.

Проведено аналіз досліджень із використання танго-терапії в лікуванні хвороб Паркінсона й Альцгеймера, а також ряду інших психічних захворювань і розладів. Узагальнено виділені західними дослідниками характерні особливості танго як психотерапевтичного засобу.

Зроблено висновок про перспективність використання дозвільно-танцювальних практик в якості засобу профілактики та лікування різних психічних і соматичних захворювань. Підкреслено особливості застосування дозвільно-танцювальних практик при профілактиці та лікуванні певних психічних і соматичних захворювань.

Запропоновано напрямок розробки методик для застосування дозвільно-танцювальних практик як терапевтичного засобу в спеціалізованих лікувальних і профілактичних центрах.

Ключові слова: дозвільно-танцювальні практики, соціальні парні танці, інтерперсональна (міжособистісна) психотерапія, танго-терапія, алогрумінг, депресія, хвороба Паркінсона, хвороба Альцгеймера.

А.В. Смотрицкий. Психотерапевтические возможности досугово-танцевальных практик. Досугово-танцевальные практики социальных парных танцев рассмотрены нами в качестве метода психотерапии.

Дано определение феноменам социальных парных танцев, досугово-танцевальных практик и танго-терапии.

Исследована актуальность использования досугово-танцевальных практик в качестве средства профилактики депрессии и терапии различных психических и соматических заболеваний. Предложено применять досугово-танцевальные практики в качестве способа лечения депрессии в рамках метода интерперсональной (межличностной) психотерапии. Выделены компоненты психотерапевтической сущности социальных парных танцев. Аллогруминг определён в качестве одного из ведущих факторов снятия стресса и формирования доверия.

Проведён анализ исследований по использованию танго-терапии в лечении болезней Паркинсона и Альцгеймера, а также ряда других психических заболеваний и расстройств. Обобщены выделенные западными исследователями характерные особенности танго как психотерапевтического средства.

Сделан вывод о перспективности использования досугово-танцевальных практик в качестве средства профилактики и лечения различных психических и соматических заболеваний. Подчёркнуты особенности применения досугово-танцевальных практик при профилактике и лечении определённых психических и соматических заболеваний.

Предложено направление разработки методик для применения досугово-танцевальных практик в качестве терапевтического средства в специализированных лечебных и профилактических центрах.

Ключевые слова: досугово-танцевальные практики, социальные парные танцы, интерперсональная (межличностная) психотерапия, танго-терапия, аллогруминг, депрессия, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера.

Постановка проблемы. По мнению представителей Всемирной организации здравоохранения, депрессию можно сравнить с эпидемией, охватившей всё человечество. Ежегодно около 150 миллионов человек в мире лишаются трудоспособности из-за депрессий. В настоящее время депрессия – наиболее распространённое психическое расстройство. Ею страдает 10 % населения в возрасте старше 40 лет, из них две трети – женщины. С другой стороны отмечается стремительный рост количества заболеваний Паркинсона и Альцгеймера, что также сродни эпидемии [3].

Несмотря на существенные различия, как в природе вышеперечисленных заболеваний, так и в протекании болезни, находящиеся в фокусе нашего исследования досугово-танцевальные практики в силу своей специфики способны стать действенным средством их терапии. Поиск нетрадиционных методов терапевтического воздействия при профилактике и лечении различного рода психических и соматических заболеваний

и расстройств идёт в русле общей тенденции изучения новых немедикаментозных, базирующихся на самой природе человека способов его исцеления.

Анализ последних исследований и публикаций. В современной танцевальной психотерапии «происходит перенос акцента с использования танца как средства психофизической регуляции на его использование как средства установления, поддержания и коррекции межличностных отношений» [5,9]. В связи с этим, тенденцией последнего времени является разработка терапевтических методов, базирующихся на особенностях парного танца. К исследованиям последних лет можно отнести методы танцевально-экспрессивного тренинга (В.А. Лабунская, Т.А. Шкурко), структурированного танца (Н.В. Каневская, Е.Н. Якунина, Н.В. Дуранина), танцевально-процессуального тренинга (Э. Изотов). Среди западных исследований выделяются работы по танго терапии [10,11,12,13]. При этом терапевтический потенциал парных танцев не достаточно изучен, не систематизирован опыт применения различных методов и техник.

Целью данной статьи является анализ эффективности использования в терапии занятий социальными парными танцами в формате досугово-танцевальных практик. Задачами исследования становятся: 1) раскрытие сути феноменов «социальные парные танцы» и «досугово-танцевальные практики»; 2) определение механизмов досугово-танцевальных практик как способа лечения депрессии в рамках метода (подхода) интерперсональной психотерапии; 3) анализ применения танго-терапии в западной психотерапевтической практике.

Изложение основного материала и результатов исследования. На протяжении последних десятилетий абсолютное большинство исследований психотерапевтических возможностей танца было сфокусировано на обособленном (single) спонтанном танце, что необоснованно вывело из поля внимания другие разновидности танцевальной активности, также обладающие существенным терапевтическим эффектом. В данном исследовании мы рассматриваем парные танцы, основанные на стилевой импровизации – социальные танцы.

Социальные парные танцы (Social couple dance) – категория танцевальных стилей разных народов мира, при исполнении которых упор делается не на соревновательную или перформансную составляющие, а на стилевое импровизационное и ролевое (ведущий-ведомый) взаимодействие, построенное на эмоциональной сонастройке и доверии. «Это не структурная,

прописанная заранее, чётко прорисованная форма (танцевально-процессуальный тренинг). Это подход, в котором танцующие движутся, руководствуясь собственными импульсами и интуицией» [7].

Досугово-танцевальные практики (ДТП) – это общение и взаимодействие между людьми посредством танца. Человек, занимающийся данными практиками (социальными танцами), взаимодействует как в диаде во время создания самого танца, так и в группах (малых и больших) в виде клубов и сообществ единомышленников (по интересам).

Эдуард Изотов выделяет следующие компоненты психотерапевтической сущности социальных парных танцев: готовность «встретиться с постоянно изменяющейся физической реальностью» (принять неожиданное, неизвестное, и внести это в повседневную жизнь), возможность «расширять наше понимание самих себя, исходя из опыта коммуникаций с разными партнерами в танце», «обратная связь мгновенна, непосредственна и телесна» (отклик в режиме «здесь и сейчас»), ощущение «я двигаюсь» и «мною движет», прикосновение «как основное средство коммуникации» (базовая потребность человека), возможность лучше осознать «себя, осознав границы своего тела», ощущение физического доверия «самому себе, партнёру, пространству», «чувствительность одновременно в физической и эмоциональной сферах», «активная открытость ... к бесконечному многообразию вариантов, способов выражения и творчества», способность позволить «своему телу двигаться без твоего волевого участия», партнёрские взаимоотношения, как «модель бытия» или «модель отношений», готовность нести ответственность за происходящее, «эмоционально поддерживать», умение «отпускать бесполезные вещи и открываться новому опыту», танец как «практика начинания и завершения» [7].

По мнению Т.А. Шкурко, танец как вид невербального общения выполняет следующие психологические, психотерапевтические и психофизиологические функции: функция катарсического высвобождения сдерживаемых чувств, в том числе социально-нежелательных; функция уменьшения тревожности, сопротивления, напряжения, агрессии; функция моторно-ритмического выражения, разрядки и перераспределения избыточной энергии; функция активизации, энергетизации организма; оздоровительная функция (функция психофизической профилактики); функция саморегуляции [9].

Необходимо подчеркнуть важность таких психотерапевтических факторов ДТП как «сотрудничество» и «взаимодействие»

на основе развитой партнерской позиции, обеспечивающей реализацию взаимного стремления к самовыражению и развитию творческих способностей. Партнерская позиция подразумевает, прежде всего, умение держать баланс, стоять «на своих ногах» не опираясь и не облачаясь на партнера. Это суть партнерского танца, танца двух равноправных самостоятельных автономных субъектов, вполне способных функционировать поодиночке, но добровольно и осознано принявших решение быть (танцевать, творить) вместе с целью более эффективного использования своего личностного потенциала, в отличие от поиска «точки опоры» (объекта для манипуляций). На первое место здесь выходит установление доверительных отношений, как условие продуктивного творческого взаимодействия, вершиной которого является выработка собственного аутентичного танцевального стиля, подчеркнутого использованием индивидуальных «па», возникших в результате этого совместного творчества. Возможность меняться ролями, позволяет лучше ощутить партнёра, эмоционально с ним сонастроиться.

Успешный опыт совместной деятельности не только обогащает досуг, но и переносится на другие жизненные ситуации. «То, что отреагировано и усвоено телом, гораздо быстрее и легче претворяется в жизнь» [7]. Можно говорить, что терапевтический эффект, достигаемый даже на обычных рутинных занятиях (без необходимости организации психотерапевтических групп, как это принято в танцевальной и танцевально-двигательной терапии), обусловлен интенсивным включением в процесс различных структур человеческой психики (когнитивных, эмоциональных, регуляторных).

Одна из классиков танцевальной терапии, базировавшейся на предпосылке о взаимосвязи тела и психики, Хелен Пейн подтвердила многочисленными исследованиями, что «уменьшение тревожности в танцевальных группах было значительнее, чем в спортивных и музыкальных группах. Поэтому танцевально-двигательная терапия предпочтительна в лечении стресса и ряда психосоматических нарушений» [5].

Исследование досугово-танцевальных практик позволяет говорить о возможности их использования в качестве эффективного способа лечения депрессии в рамках метода интерперсональной (межличностной) психотерапии, базирующейся на утверждении, что «депрессии чаще всего возникают вследствие неблагоприятных изменений в межличностной обстановке и ближайшем окружении пациентов» [8].

При этом отмечается важность профилактики депрессии и недопущения развития процесса от стресса, через невроз к депрессии. Доказано, что травматичные жизненные события «становятся источником болезненного переживания лишь в том случае, если они занимают центральное или, по крайней мере, значимое место в системе отношений личности к действительности. Их значимость является условием аффективного напряжения и аффективной реакции» [1], что приводит к неврозу. ДТП способствуют выведению жизненных ситуаций в категорию игровых (тренинговых) и соответствующему к ним отношению. Нарбатывается положительный опыт продуктивного разрешения противоречий или несоответствий между потребностью и возможностью её удовлетворения, целью и возможностью её достижения, что уменьшает возможность появления психоневроза. Таким образом, формируются умения преодоления патогенности ситуаций.

Досугово-танцевальные практики способны выступить не только средством профилактики депрессии, но и могут быть использованы в качестве особого психотерапевтического способа лечения заболевания. Интерперсональная (межличностная) психотерапия (ИПТ) сосредотачивает внимание на связи между настроением и социальными ситуациями, заботясь об укреплении социальных навыков и обучении им. Таким образом, данный метод психотерапии направлен «главным образом на изменение межличностного контекста депрессивной симптоматики». Концепция интерперсональной психотерапии не заявляет категорически, что психопатология возникает исключительно вследствие проблем межличностного функционирования индивида, однако, «отмечая роль генетических, биохимических, личностных факторов и особенностей психического развития», подчёркивает, что «психопатология также возникает в контексте текущих межличностных отношений индивида со значимыми людьми в его жизни. Не фокусируясь на других этиологических факторах, психотерапевтические вмешательства ИПТ направлены на этот текущий межличностный контекст» [8].

Досугово-танцевальные практики позволяют уделить внимание рассмотрению искажений в области социального восприятия. Следствием этих «искажений, возникающих в результате конфликтности самооценки, является тот факт, что больной неверно истолковывает мотивацию партнёров по общению, недостаточно адекватно реагирует на возникающие межличностные ситуации, всё его внимание сосредотачивается не на разрешении реальных

проблем, а на сохранении представления о значимости своего «Я» как в собственных глазах, так и в глазах окружающих» [2].

Исследуя не прошлое пациента, «а его актуальные межличностные контакты, связи и их характер, психотерапия направлена не на осознание своих ошибок в прошлом, а на их преодоление в настоящем, не на исследование интрапсихических явлений, таких как природа конфликтов, защитные механизмы», а на анализ конкретного межличностного настоящего больного, в особенности на «характер протекания межличностных отношений в период проявления депрессивной симптоматики». Психотерапия направлена на гармонизацию межличностных отношений пациента с окружающими его людьми [8], а благодаря средствам досугово-танцевальных практик обеспечивается более эффективное противостояние депрессии за счёт работы на невербальном уровне.

В последнее время ряд западных психотерапевтов обратили внимание на возможность использования в качестве терапевтического средства при самых различных психических и соматических заболеваниях занятия таким социальным парным танцем как танго.

Несмотря на существенное психотерапевтическое воздействие многих парных социальных танцев, по мнению Марисы Мараглиано (Marisa Maragliano), лидирующая роль танго состоит в том, что этот танец является одним из немногих, где партнёры заблокированы в интимной, обхватывающей (обнимающей) позиции, создавая стимулирующий физический контакт с терапевтическим свойством. По её мнению это более духовный и ментальный феномен, который делает танго столь эффективным – «объятия исцеляют» [12]. Одно из объяснений этому феномену даёт Д.А. Жуков, характеризуя объятия как одну из разновидностей аллогруминга. По его мнению, «через аллогруминг демонстрируется аффилиативное поведение и укрепляется взаимная привязанность членов сообщества. Биологический смысл аллогруминга не только в том, что через него реализуется энергия мотивации в состоянии неопределённости, но и в том, что усиливается секреция эндорфинов, которые вызывают эйфорическое состояние» [6]. В том числе тем, что потребность в груминге у человека велика, Жуков объясняет посещение танцплощадок социальных парных танцев, говоря об этом в контексте преодоления трудностей в формировании социальных контактов. «Посещающие клубы получают свою порцию груминга и не обременяют себя лишними социальными связями. Однако

этого вполне достаточно для облегчения стресса, накапливающегося у каждого горожанина. Разумеется, многие из тех, кто посещает танцы, удовлетворяют этой формой поведения и другие свои потребности, но потребность в груминге удовлетворяют все» [6]. «Груминг играет большую роль в поведении человека, являясь универсальной смещённой реакцией и одновременно стресс-протективным поведением. Благодаря тому, что груминг улучшает самочувствие, он является одним из биологических способов борьбы с депрессией» [6].

Помимо профилактики депрессии, танго, как один из важнейших танцев, входящих в ДТП, выступает эффективным действующим средством и при её лечении [13], а также является паллиативной по сути своей, но действенной мерой при терапии таких заболеваний как болезни Паркинсона и Альцгеймера [10,11,12]. Изучается эффективность использования танго методик в семейной терапии [12]. Танцевание аргентинского танго стало многообещающим нетрадиционным подходом к улучшению баланса и проблем походки пожилых людей, что является жизненно важным ввиду того, что падения – это основная причина повреждений, имеющих летальный исход у престарелых, и они могут привести к страху падения, снижению качеству жизни, отказу от физической активности и увечьям как таковым [11]. Во время научной конференции по Танго-терапии в Аргентине было заявлено об успехах данного метода также при профилактике и лечении сахарного диабета, синдрома Дауна, различного рода сердечно-сосудистых заболеваний [13].

Характерными отличительными особенностями танго как психотерапевтического средства, по мнению западных исследователей, являются:

- его сложные шаги, помогающие улучшить память у пациентов с болезнью Альцгеймера [12];
- равновесие, умение держать баланс, необходимые для танго, улучшаются в ходе терапии. Аргентинское танго является подходящей, приятной и полезной активностью для здоровых пожилых людей вообще и для пациентов Паркинсона в частности [11];
- близкие объятия с партнёром, позволяющие чувствовать себя в безопасности и смело двигаться более, чем это возможно в одиночку. Пациенты чувствуют себя наподобие «главного героя», когда они танцуют, и это повышает их уровень самооценки. Близость к партнеру имеет жизненно важное значение, и объятия в танго обеспечивают

- непосредственное физическое соединение [12]. Близкие объятия также поднимают уровень окситоцина в крови, помогая укреплять отношения в танго-сообществе (за счёт увеличения доверия и снижение страха). А также это помогает поддерживать отличное кровообращение [12];
- ориентация на доверие, необходимое для крепких (близких) танго-объятий и ходьбы назад (движения спиной), используется в области консультирования пар в Италии [12];
 - выполнение ролей ведущего/ведомого. Аргентинское танго как форма партнерского танца [11];
 - звуки музыки, способные облегчить стресс и положительно стимулировать мозг, используются для помощи людям, страдающим от депрессии, фобии до шизофрении. Отмечается заметное повышение качества жизни многих пациентов [12];
 - внимательность (необходимость постоянной включенности в процесс, быть «здесь и сейчас») и физические нагрузки могут производить положительный эффект на расстройства настроения, дистресс, бессонницу [13];
 - танго-сообщества, складывающиеся в процессе обучения/танцевания и необходимые для организации занятий, выполняют функцию стимулирующего фактора групповой психотерапии [10].

По мнению Мартина Сотелано (Martin Sotelano), председателя Международной ассоциации танго-терапии: «В танго есть то преимущество, что внутри него существует много различных стилей танцевания, что позволяет соответствовать каждому конкретному пациенту» [12].

На сегодняшний день терапевтическое воздействие танго наиболее основательно исследовано при заболеваниях Паркинсона и Альцгеймера. Главным образом подчёркиваются три специфические особенности танца: необходимость устойчиво стоять на ногах, исключая всякого рода поддержки и опоры на партнёра, обязательность близких объятий для исполнения танго, а также музыка, со всеми её составляющими: ритм, мелодия, тексты песен (если есть). Кроме данных специфических особенностей танца отмечается терапевтический эффект от формы проведения занятий, основанной на формировании и поддержании социально-досугового сообщества.

Выводы. Тенденцией последнего времени является использование в качестве метода психотерапии досуговых занятий социальными парными танцами. В многочисленных исследовани-

ях доказан психотерапевтический эффект досугово-танцевальных практик в целом и танго-терапии в частности при профилактике и лечении целого ряда психических и соматических заболеваний; выделены механизмы психотерапевтического воздействия.

Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке специальной программы рекомендаций применения методик и техник досугово-танцевальных практик для терапевтических (в том числе гериатрических) центров.

Список использованных источников

1. Александров А.А. Интегративная психотерапия / А.А. Александров. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга : Учеб. пособие / И.В. Вачков. – М. : Ось-89, 1999. – 176 с.
3. ВОЗ. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2013 г. – ВОЗ, 2013. – 206 с.
4. Дуранина Н.В. Структурированный танец как средство гармонизации психических состояний и отношений [Электронный ресурс] / Н.В. Дуранина. – Режим доступа : URL : <http://www.psyoffice.ru/2-0-593.htm>
5. Жаворонкова И.А. Танцевально-двигательная терапия / И.А. Жаворонкова, А.С. Некрасов // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 5. – С. 20–23.
6. Жуков Д.А. Стой, кто ведёт? Биология поведения человека и других зверей : в 2 т. / Д.А. Жуков. – М. : Альпина Нон-фикшн, 2013. – 802 с.
7. Изотов Э. Психология танца. Процессуальный подход : [Электронный ресурс] / Эдуард Изотов. – Режим доступа : URL : <http://www.terton.ru/biblioteka/process-dance.html>
8. Психотерапевтическая энциклопедия / под общей редакцией Б.Д. Карвасарского. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 752 с.
9. Шкурко Т.А. Динамика отношений личности в процессе танцевально-экспрессивного тренинга : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук. : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Т.А. Шкурко. – Ростов-на-Дону, 1997. – 23 с.
10. Foster ER, Golden L, Duncan RP, Earhart GM., Community-based Argentine tango dance program is associated with increased activity participation among individuals with Parkinson's disease., Arch Phys Med Rehabil. – Feb 2013; 94(2).– PP. 240–249.
11. Hackney Madeleine E., Earhart Gammon M., Recommendations for Implementing Tango Classes for Persons with Parkinson

- Disease // American Journal of Dance Therapy, June 2010, Volume 32. – Issue 1. – PP. 41–52.
12. Northrup Christiane, Physicians Embrace Argentine Tango [Electronic Resource]. – Mode of access : URL : <http://www.drnorthrup.com/blog/2009/09/physicians-embrace-argentine-tango>
 13. Pinniger Rosa, Thorsteinsson Einar B., Brown Rhonda F., McKinley Patricia, Tango Dance Can Reduce Distress and Insomnia in People with Self-Referred Affective Symptoms // American Journal of Dance Therapy, June 2013. – Volume 35. – Issue 1. – PP. 60–77.

Spisok ispol'zovannyh istochnikov

1. Aleksandrov A.A. Integrativnaja psihoterapija / A.A. Aleksandrov. – SPb. : Piter, 2009. – 352 s.
2. Vachkov I.V. Osnovy tehnologii gruppovogo treninga : Ucheb. posobie / I.V. Vachkov. – M. : Os'-89, 1999. – 176 s.
3. VOZ. Doklad o sostojanii zdrazvoohranenija v mire, 2013 g. – VOZ, 2013. – 206 s.
4. Duranina N.V. Strukturirovannyj tanec kak sredstvo garmonizacii psichicheskikh sostojanij i otnoshenij : [Jelektronnyj resurs] / N.V. Duranina. – Rezhim dostupa : URL : <http://www.psyoffice.ru/2-0-593.htm>
5. Zhavoronkova I.A. Tanceval'no-dvigatel'naja terapija / I.A. Zhavoronkova, A.S. Nekrasov // Uspehi sovremennogo estestvoznanija. – 2005. – № 5. – S. 20–23.
6. Zhukov D.A. Stoj, kto vedet? Biologija povedenija cheloveka i drugih zverej : v 2 t. / D.A. Zhukov. – M. : Al'pina Non-fikshn, 2013. – 802 s.
7. Izotov Je. Psihologija tanca. Processual'nyj podhod [Jelektronnyj resurs] / Jeduard Izotov. – Rezhim dostupa : URL : <http://www.terton.ru/biblioteka/process-dance.html>
8. Psihoterapevticheskaja jenciklopedija / pod obshej redakciej B.D. Karvasarskogo. – SPb. : Piter Kom, 1998. – 752 s.
9. Shkurko T.A. Dinamika otnoshenij lichnosti v processe tanceval'no-jekspressivnogo treninga : avtoref. Dis. na soiskanie nauch. stepeni kand. psihol. nauk. : spec. 19.00.05 «Social'naja psihologija» / T.A. Shkurko. – Rostov-na-Donu, 1997. – 23 s.
10. Foster ER, Golden L, Duncan RP, Earhart GM., Community-based Argentine tango dance program is associated with increased activity participation among individuals with Parkinson's disease., Arch Phys Med Rehabil. – Feb 2013; 94(2).– PP. 240–249.

11. Hackney Madeleine E., Earhart Gammon M., Recommendations for Implementing Tango Classes for Persons with Parkinson Disease // American Journal of Dance Therapy, June 2010, Volume 32. – Issue 1. – PP. 41–52.
12. Northrup Christiane, Physicians Embrace Argentine Tango [Electronic Resource]. – Mode of access : URL : <http://www.drnorthrup.com/blog/2009/09/physicians-embrace-argentine-tango>
13. Pinniger Rosa, Thorsteinsson Einar B., Brown Rhonda F., McKinley Patricia, Tango Dance Can Reduce Distress and Insomnia in People with Self-Referred Affective Symptoms // American Journal of Dance Therapy, June 2013. – Volume 35. – Issue 1. – PP. 60–77.

A.V. Smotrytskyi. Psychotherapeutic possibilities of leisure and dance practices. This article envisages leisure and dance practices of social couple dancing as a method of psychotherapy. It provides a definition of the phenomena of social couple dancing, leisure and dance practices and tango therapy.

We have studied the urgency of the use of leisure and dance practices as a method for prevention of depression and treatment of various mental and somatic disorders. We suggest using leisure and dance practices as a treatment of mental depression in interpersonal psychotherapy. The article singles out the components of psychotherapeutic foundation of social couple dancing. Allogrooming is identified as one of the key factors in stress release and trust building helping to demonstrate the affiliate behaviour and to strengthen mutual attachment of community members.

We analysed various studies of the use of tango therapy in the treatment of Parkinson's and Alzheimer's diseases, as well as a number of other mental illnesses and disorders. The article gives a summary of unique features of tango as a psychotherapeutic agent identified by western researchers.

We have come to a conclusion on the prospects of using leisure and dance practices as a method for prevention and treatment of various mental and somatic illnesses. The article highlights the specifics of the use of leisure and dance practices in the prevention and treatment of certain mental and somatic illnesses.

In the article we suggest the prospects of development of techniques for the application of leisure and dance practices as a therapeutic agent in specialized treatment and prevention centres.

Key words: leisure and dance practices, social couple dances, interpersonal psychotherapy, tango therapy, allogrooming, depression, Parkinson's disease, Alzheimer's disease.

Received February 05, 2015

Revised February 21, 2015

Accepted March 20, 2015